

SANTA COLOMA CRECE SIN EDADISMO

Una **ciudad** para todas las **edades**



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Santa Coloma
creix amb tu



Diputació
Barcelona

#SantaColomaCreceSinEdadismo

Edición



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

Realización



CONSULTORIA
DES DE 2011

Coordinación

Área de Familias y Derechos Sociales

Año de edición

2026

Esta guía se enmarca en el compromiso municipal con la igualdad de trato y la no-discriminación por razón de edad, de acuerdo con la Ley 19/2020, de 30 de diciembre, de igualdad de trato y no-discriminación, del Parlament de Catalunya.



Santa Coloma contra el edadismo: la ciudad donde **todas las personas suman**

Una ciudad crece y progresa cuando sabe reconocer el valor de todas las personas que la hacen posible. También cuando tiene en cuenta la experiencia, el compromiso y la trayectoria vital de quienes han contribuido a la Santa Coloma que hoy podemos disfrutar. Desde esta manera de entender la ciudad, os presentamos la guía **“Santa Coloma crece sin edadismo”**, una invitación a mirar desde el respeto, la igualdad y el reconocimiento a las personas mayores.

En el marco del 15 de junio, Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez, presentamos este práctico recurso con el que queremos combatir los estereotipos, prejuicios y comportamientos discriminatorios que muchas personas sufren por razón de su edad. El objetivo es promover pequeños gestos cotidianos que generan grandes cambios en favor de la dignidad, la autonomía y el respeto que merecen las personas mayores.

Porque el edadismo es uno de los principales retos para la salud y el bienestar de nuestra sociedad y, para afrontarlo, debemos actuar desde el ámbito más cercano: las ciudades y la vida cotidiana en los barrios. Con esta guía queremos romper con el edadismo e informaros de los recursos municipales que ofrecemos a las personas mayores y a quienes las acompañan, dentro de un modelo de ciudad que cuida en todas las etapas de la vida.

Sabemos que una ciudad está realmente viva cuando sus generaciones conviven, se escuchan y aprenden unas de otras. Por ello, seguiremos impulsando iniciativas y espacios de encuentro intergeneracional que hagan de Santa Coloma una ciudad cada vez más humana, más justa y más inclusiva. Desde el Ayuntamiento asumimos la lucha contra el edadismo como una línea de trabajo transversal y de largo recorrido. Porque Santa Coloma no se mide por los años de su gente, sino por su capacidad de cuidar, reconocer y hacer crecer el talento y el bienestar de las personas en todas las edades. Este es el modelo de ciudad que defendemos, una ciudad donde nadie se queda atrás y donde cada etapa de la vida aporta valor para construir un futuro compartido.

Mireia González Sáez

Alcaldesa de Santa Coloma de Gramenet

INTRODUCCIÓN

Cómo leer esta guía

Esta guía nace con una intención sencilla y ambiciosa a la vez: **visibilizar el edadismo y ofrecer herramientas prácticas para evitarlo**. No es un documento técnico ni un manual especializado. Es un recurso pensado para que cualquier persona —vecina, profesional, joven, familiar o parte de una entidad— pueda reconocer situaciones cotidianas y encontrar maneras de relacionarse con las personas mayores con más respeto e igualdad.

Aquí encontrarás:

- **Conceptos claros** para entender qué es el edadismo y por qué a menudo pasa desapercibido.
- **Ejemplos reales** de la vida cotidiana que ayudan a identificarlo.
- **Un glosario** con expresiones que conviene revisar y alternativas respetuosas.
- **Recomendaciones prácticas** adaptadas a distintos perfiles y situaciones.
- **Una mirada local**, con referencias a la realidad de Santa Coloma y a los recursos municipales disponibles.
- **Un enfoque intergeneracional**, porque todas las edades tienen valor.

La guía está pensada para ser **visual, accesible y útil**. Puedes leerla de principio a fin o ir directamente al apartado que más te interese. En cualquier caso, el objetivo es el mismo: **contribuir a una ciudad donde todas las personas, de todas las edades, sean tratadas con dignidad, autonomía y reconocimiento**.

APARTADO 1

Por qué hablamos de edadismo, y por qué ahora

Una ciudad que envejece, una sociedad que cambia

Cataluña, como el resto de Europa, vive un proceso de envejecimiento demográfico profundo y sostenido. La esperanza de vida ha aumentado década tras década y, a la vez, han disminuido los nacimientos. El resultado es que cada vez somos una sociedad con más personas mayores, más diversas entre sí y con trayectorias vitales más largas. Es una de las transformaciones sociales más importantes de nuestro tiempo y una noticia globalmente buena: vivir más años es una conquista colectiva.

Santa Coloma de Gramenet no es una excepción. Según los datos municipales más recientes, más de 23.000 personas de la ciudad tienen 65 años o más. Esto significa, aproximadamente, que una de cada cinco personas colomenses forma parte de lo que solemos llamar «personas mayores». De estas, más del 58 % son mujeres, hecho que marca claramente la composición y las necesidades de este segmento de la población. Estas cifras no son un detalle estadístico: son el retrato de una ciudad que debe pensar sus políticas, sus servicios y su convivencia poniendo las edades en el centro.

Una discriminación que a menudo no vemos

Aunque buena parte de las discriminaciones que sufrimos las personas no siempre son fáciles de identificar, como el sexismo o el racismo, el edadismo cuesta todavía más poderlo reconocer. A menudo pasa desapercibido, incluso para las personas que lo practican y para las que lo reciben. Frases que consideramos afectuosas, gestos que nos parecen bienintencionados o decisiones que asumimos como «sentido común» pueden contener, en realidad, una mirada que rebaja, infantiliza o excluye a las personas mayores por el solo hecho de serlo.



Que esta discriminación no se vea no quiere decir que no haga daño. Tiene consecuencias reales sobre la salud física y mental, sobre la autonomía, sobre la autoestima y sobre la calidad de vida de millones de personas en todo el mundo. Por eso hablar de ella es el primer paso para combatirla.

Un reto global, un compromiso internacional

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha situado el edadismo entre los grandes retos de salud pública del siglo XXI. En 2021 publicó, junto con las Naciones Unidas, el Informe mundial sobre el edadismo, que alertó de que una de cada dos personas en el mundo mantiene actitudes edadistas hacia las personas mayores. En Europa, una de cada tres declara haber sufrido edadismo en algún momento de su vida.

Ese informe dio el pistoletazo de salida a la Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030), una iniciativa mundial que pide a estados, ciudades, organizaciones y ciudadanía que actúen de manera coordinada para garantizar que las personas mayores vivan con dignidad, autonomía y derechos plenos.

Un momento para actuar a nivel local

Santa Coloma no parte de cero. Hace años que la ciudad impulsa políticas activas dirigidas a las personas mayores: el Consejo de la Gente Mayor como espacio estable de participación, la Gala de Talento Sénior como reconocimiento público del talento sénior, el programa de actividades físicas para personas mayores, las campañas de sensibilización contra el maltrato o la red de centros cívicos y casales que articulan buena parte de la vida comunitaria.

Esta guía nace con una doble voluntad: ofrecer un marco compartido para entender qué es el edadismo y poner a disposición de la ciudadanía un conjunto de ideas, recomendaciones y recursos para actuar al respecto de manera concreta. Es, en definitiva, una invitación a sumarse a una convicción sencilla: ninguna edad vale menos que ninguna otra.



APARTADO 2

¿Qué es el edadismo?

La Organización Mundial de la Salud define el edadismo como el conjunto de estereotipos, prejuicios y actos de discriminación hacia las personas a causa de su edad. Aunque puede afectar a personas de cualquier edad —también a adolescentes y jóvenes—, el edadismo se manifiesta con una intensidad especial hacia las personas mayores.

Para entenderlo, ayuda descomponerlo en tres dimensiones que conviven siempre juntas:

- **Estereotipos: cómo pensamos.** Son las ideas fijas y generalizadas que tenemos sobre las personas mayores («son dependientes», «no entienden la tecnología», «ya no aprenden»). A menudo operan de manera automática, antes incluso de conocerlas.
- **Prejuicios: cómo sentimos.** Son las emociones y las actitudes que desplegamos hacia las personas mayores como grupo: lástima, condescendencia, impaciencia, rechazo, sobreprotección. Tienen la forma como nos dirigimos a ellas.
- **Discriminación: cómo actuamos.** Son las conductas, decisiones y prácticas —individuales o colectivas— que tratan a las personas mayores peor por el solo hecho de tener la edad que tienen: no contratarlas, no escucharlas, excluirlas de un servicio, hablar por ellas.

Estereotipos, prejuicios y discriminación forman un ciclo. Las ideas alimentan las emociones; las emociones justifican los comportamientos; los comportamientos refuerzan las ideas. Romper este ciclo es, en buena medida, el propósito de esta guía.



¿Sabías que...?

- Según el Informe mundial sobre el edadismo (OMS, 2021), **una de cada dos personas en el mundo** mantiene actitudes edadistas hacia las personas mayores.
- En Europa, **una de cada tres personas** declara haber sufrido edadismo en algún momento de su vida.
- El edadismo se asocia a peor salud física y mental, más aislamiento social y menos oportunidades laborales.

Los tres niveles donde aparece el edadismo

El edadismo no es solo una cuestión individual: también está incrustado en las sociedades e, incluso, dentro de nosotros mismos. La OMS distingue tres niveles que conviene saber identificar.

• **Edadismo institucional.** Es el que opera a través de leyes, políticas, normas o prácticas de organizaciones que limitan las oportunidades de las personas mayores. Por ejemplo: servicios o productos que tienen límites de edad sin justificación clínica o técnica, procesos de selección laboral que descartan currículums por edad, formularios y páginas web diseñados sin pensar en la posible discapacidad de las personas usuarias, etc.

• **Edadismo interpersonal.** Es el que aparece en las relaciones del día a día: en la familia, en la calle, en la consulta médica, en el mostrador de una tienda. Va desde hablar demasiado alto o demasiado despacio a una persona mayor sin motivo, hasta tomar decisiones por ella sin consultarla, pasando por presuponer que «ya no sabrá».

• **Edadismo autoinfligido.** Es el que las propias personas mayores interiorizan sobre sí mismas («ya no estoy para esas cosas», «no quiero molestar», «a mi edad...»). Es quizá el menos visible y uno de los más corrosivos, porque empequeñece la propia vida antes incluso de que nadie lo haga desde fuera.

Cuando las discriminaciones se suman: la interseccionalidad

El edadismo rara vez viaja solo. A menudo se combina con otras formas de discriminación y las agrava. Una mujer mayor no sufre la suma del edadismo y el sexismo, sino una experiencia específica de discriminación que integra ambos. Una persona mayor con una discapacidad se enfrenta a una mirada doblemente reduccionista. Una persona mayor migrada, una persona mayor LGTBI o una persona mayor con pocos recursos económicos encuentran barreras acumuladas que conviene saber ver.

Esta mirada —la interseccional— nos obliga a no hablar de «las personas mayores» como si fuesen un bloque homogéneo.

Hay tantas maneras de ser mayor como personas mayores hay. Hablar con justicia del edadismo pasa por reconocerlas todas.



APARTADO 3

¿Dónde está el edadismo?

Situaciones de la vida cotidiana

El edadismo rara vez se presenta como un fenómeno extraordinario. Aparece, sobre todo, en gestos pequeños y cotidianos, en frases que nadie cuestiona, en prácticas que se dan por descontadas. Para hacerlo visible, repasamos algunos de los ámbitos donde está más presente, con situaciones concretas que quizá nos resulten familiares.

La familia y las relaciones personales

Situación: Una hija llama por teléfono al banco y resuelve por su madre unos trámites, sin consultarla, porque «pobrecita, no se va a aclarar».

Por qué es edadismo: Aunque el gesto pueda parecer protector, da por hecho que la madre no es capaz de gestionar sus propios asuntos. Le retira autonomía y decisión, justamente en un momento en que la toma de decisiones debería seguir siendo suya.

Cómo podría ser diferente: Acompañar no es sustituir. La hija puede ofrecerse a ir con la madre, explicarle lo que no entienda, preguntarle qué prefiere... pero manteniéndola en el centro de la decisión.

El mundo laboral y la jubilación

Situación: Una empresa recibe decenas de currículums para una vacante. Los que corresponden a personas candidatas de más de 55 años se apartan de entrada, sin ni siquiera leerlos, «porque ya son mayores para el ritmo que llevamos».

Por qué es edadismo: Es un caso claro de edadismo. La edad se convierte en un criterio excluyente antes de valorar las competencias, la experiencia o la motivación de la persona. Además, contribuye a empobrecer la diversidad del equipo y a perpetuar la idea de que a partir de cierta edad ya no se tiene nada que ofrecer.

Cómo podría ser diferente: Evaluar candidaturas por competencias, experiencia y adecuación al puesto, sin filtrar por edad. Una plantilla intergeneracional suele ser más creativa, más resiliente y más estable.

El comercio y la atención al público

Situación: Una persona mayor es atendida en una caja de un supermercado. El empleado de la caja la mira con impaciencia y comenta en voz alta a un compañero: «Esta tarde no acabamos».

Por qué es edadismo: El mensaje implícito es que la persona mayor «entorpece» un ritmo que se considera natural. Se le culpa de su tiempo sin tener en cuenta que ese ritmo también forma parte de sus derechos como cliente.

Cómo podría ser diferente: Recordar que cada persona tiene su tiempo y que un servicio público o privado de calidad debe poder respetarlo. La prisa no puede ir nunca contra el trato digno.

Los servicios de salud

Situación: Un hombre mayor va al médico acompañado de su hijo. El profesional se dirige al hijo: «¿Qué le pasa a tu padre?», en lugar de preguntárselo directamente al paciente.

Por qué es edadismo: Este gesto asume que la persona mayor no entiende, no recuerda o no puede explicarse por sí misma. Además, a menudo conlleva un cambio de tono —hablar más alto, más despacio, en diminutivos— que puede ser percibido como infantilizador.

Cómo podría ser diferente: Dirigirse siempre en primer lugar al paciente, mantener el contacto visual con él y recurrir al acompañante solo si la persona así lo pide o si hay una dificultad concreta de comunicación.



Los medios de comunicación y las redes sociales

Situación: Una noticia ilustra una pieza sobre pensiones con una imagen genérica de unas manos arrugadas sobre un bastón. Nunca aparecen rostros, ni voces, ni historias.

Por qué es edadismo: La persona mayor queda reducida a un símbolo de fragilidad. Se construye una imagen colectiva monolítica y pasiva que invisibiliza la inmensa diversidad de las personas mayores reales.

Cómo podría ser diferente: Mostrar a personas mayores con rostro, nombre, biografía y voz propia. Buscar imágenes actuales, diversas y no estereotipadas. Darles espacio como protagonistas, no solo como tema.

Los espacios públicos y la vida comunitaria

Situación: En un autobús, un grupo de jóvenes ocupa los asientos con las mochilas y no se mueve cuando una mujer mayor llega y busca un sitio donde sentarse.

Por qué es edadismo: El edadismo no siempre se manifiesta en grandes palabras: también en la invisibilidad. Presuponer que la señora «esperará» o «encontrará otro sitio» es tratar su tiempo y su comodidad como menos importantes.

Cómo podría ser diferente: Un gesto tan sencillo como levantar una mochila e invitar a la persona a sentarse. La cortesía intergeneracional es una de las formas más directas de construir comunidad.

¿Te ha pasado alguna vez?

Leyendo estas situaciones, quizá te hayas reconocido en alguna escena: como quien recibe el trato, como quien lo da o como quien lo observa sin saber qué decir.



Reconocerlo no es un motivo de culpa, sino el primer paso para cambiarlo. El edadismo está tan integrado en nuestros hábitos que a menudo lo practicamos sin querer. La buena noticia es que, una vez lo vemos podemos decidir hacerlo distinto.

Te invitamos a pensar:

- ¿En qué situación me he sentido juzgado o juzgada por mi edad?
- ¿En qué situación he tratado a alguien diferente por el solo hecho de su edad?
- ¿Qué hubiera podido hacer (o decir) de otra manera?

APARTADO 4

Las palabras importan

Glosario contra el edadismo

Las palabras no son inocentes. Lo que decimos refleja cómo pensamos y, a la vez, va modelando cómo sentimos y cómo actuamos. Por eso las palabras con las que hablamos de las personas mayores —incluso las más cariñosas— merecen una mirada atenta.

Este glosario recoge algunas expresiones habituales que, a menudo sin querer, transmiten una imagen edadista. Las hemos agrupado en tres bloques según el tipo de mirada que perpetúan: las que infantilizan, las que despersonalizan y las que deshumanizan. Cada propuesta incluye la expresión, una explicación breve del porqué hace daño y una alternativa respetuosa.

El objetivo no es prohibir palabras ni señalar a quien las usa, sino ofrecer una caja de herramientas para hablar mejor. Cada cual puede elegir cuándo y cómo aplicarlas.

BLOQUE A • INFANTILIZACIÓN

Palabras y expresiones que infantilizan a las personas mayores, que limitan su capacidad de decisión o que adoptan un tono condescendiente y paternalista.

Expresión	Por qué hace daño	Alternativa
Viejito / abuelita	El diminutivo parece cariñoso, pero en realidad hace a la persona más pequeña, más frágil y, sobre todo, menos autónoma. La traslada al lugar de alguien al que hay que proteger antes que escuchar.	El nombre propio de la persona. Si no se conoce: señor, señora, persona mayor.
Nuestros mayores	La expresión, muy utilizada por administraciones y medios de comunicación, presupone una especie de tutela colectiva: son «nuestros» como si no fueran del todo suyos. Resulta paternalista.	Personas mayores. Las personas mayores de nuestro municipio.
Estos mayores... (en tono de queja)	Usado para remarcar que «no se aclaran», que «lo hacen todo despacio» o que «no entienden». Generaliza un rasgo negativo hacia todo un grupo de edad.	Esta persona necesita un poco más de tiempo / un apoyo distinto.

Expresión	Por qué hace daño	Alternativa
Hablar a gritos o muy despacio sin motivo	Modificar el tono de voz, bajar el ritmo o usar diminutivos ante cualquier persona mayor, aunque no tenga ninguna dificultad auditiva o cognitiva, es una forma sutil pero cotidiana de infantilización.	Hablar con el tono habitual. Adaptar la comunicación solo si la persona lo necesita y lo indica.
«Qué bien que todavía...»	«Qué bien que todavía sales a la calle», «qué bien que todavía cocinas». El adverbio todavía oculta la sorpresa de que la persona siga haciendo una vida normal, como si la edad debiera haberle retirado esa posibilidad.	Reconocer los hechos sin el adverbio: «Me gusta ver que sales mucho a la calle».
«Pobrecita» ante una persona mayor	Se repite con tono de compasión ante cualquier situación cotidiana (un golpe, una espera, un ruido). Traslada la idea de que la vejez es, por defecto, una condición digna de compasión.	Empatía normal, igual que haríamos con cualquier otra persona adulta.

BLOQUE B • DESPERSONALIZACIÓN

Expresiones que tratan a las personas mayores como una masa homogénea, borrando su individualidad, diversidad y singularidad. Bajo estas etiquetas desaparecen rostros, biografías y talentos.

Expresión	Por qué hace daño	Alternativa
Abuelo/ Abuela	Utilizar «abuelo» como sinónimo de persona mayor presupone que todas las personas mayores tienen nietos, lo cual es falso. Reduce identidades diversas a un único rol familiar y borra biografías completas. Además, infantiliza y sitúa a la persona en una posición relacional que no ha elegido, reforzando estereotipos de fragilidad, ternura obligatoria o dependencia.	Personas mayores. Personas que son abuelos/abuelas (solo cuando el rol familiar sea relevante en el contexto).
Jubilado Jubilada	Define toda una etapa vital a partir de una única dimensión: la ausencia de trabajo remunerado. Hay personas jubiladas que trabajan voluntariamente, que estudian, que cuidan, que emprenden	Personas mayores. Personas jubiladas (solo cuando el contexto requiera hablar específicamente de la situación administrativa de jubilación).
Pensionista	Igual que «jubilados», reduce miles de biografías a una variable económica. A menudo aparece vinculado a debates de gasto público, lo que refuerza la idea de carga.	Personas mayores. Personas receptoras de pensiones (si es necesario nombrarlo específicamente en un contexto técnico).

Expresión 	Por qué hace daño 	Alternativa 
La tercera edad	La expresión enumera la vida como etapas sucesivas y sitúa la vejez en una fase «final» abstracta. Hoy, con esperanzas de vida más largas y diversas, la etiqueta se ha vuelto especialmente imprecisa.	Personas mayores. Vejez (como etapa, no como sentencia).
Dependientes	Identifica a las personas con una sola característica —la necesidad de recibir una atención— y las convierte en objeto de esa atención, no en sujeto de derechos. Muchas personas en situación de dependencia mantienen una vida activa, decisiones propias y preferencias claras.	Personas en situación de dependencia.
Mayores (como bloque uniforme)	Cuando decimos «a los mayores les gusta / les pasa / no les gusta» estamos suponiendo homogeneidad allí donde hay enorme diversidad. Entre los 65 y los 100 años hay tres décadas de diferencia: más de la que separa a un niño de un adulto.	Algunas personas mayores... Muchas personas mayores... La mayoría... Especificar de quién hablamos.
El colectivo	Usado como sinónimo de «las personas mayores», reduce a miles de personas distintas a una unidad administrativa. Ningún otro grupo de edad se define con tanta facilidad como «colectivo».	Las personas mayores. La población mayor.

BLOQUE C · DESHUMANIZACIÓN

Palabras que niegan la dignidad, la autonomía o el valor social de las personas mayores. A menudo se presentan con forma de humor o de coloquialismo, pero sostienen una imagen de la vejez como algo caducado, inútil o ridículo.

Expresión 	Por qué hace daño 	Alternativa 
Carca	Sugiere una mentalidad cerrada asociada automáticamente a la edad. Confunde ser mayor con ser intransigente.	Si se quiere describir una postura concreta, hablar de la postura —no de la persona— con argumentos.
Trasto / que chochea	Términos que tratan a la persona como objeto viejo o como alguien que ha perdido el juicio. Niegan, de un tirón, inteligencia y dignidad.	Eliminarlos. No tienen sustituto: describimos conductas o situaciones concretas.

Expresión 	Por qué hace daño 	Alternativa 
Estar en las últimas	Adelanta la muerte como rasgo definitorio de la vejez. Tratar a alguien como si estuviese a punto de morir, cuando no lo está, es una manera de robarle el presente.	Si la persona tiene un problema de salud, hablar del problema. Si no, no proyectarle un final que no le corresponde.
«Ya no está para estos trotes»	Define la edad como incompatible con cualquier actividad exigente o nueva. A menudo la frase no viene de la persona implicada, sino de una tercera que decide por ella.	Preguntarle directamente a la persona qué le apetece o qué se siente capaz de hacer.
«Es un poco mayor para eso»	Aparece como argumento para descartar personas, planes, proyectos o deseos. Convierte la edad en una barrera antes de probar nada.	Evaluar la viabilidad real de una actividad: salud, capacidades, motivación. La edad es, como mucho, una variable más.

El lenguaje construye realidad

Las palabras que usamos reflejan lo que pensamos y modelan lo que sentimos.
Cambiar las palabras es el primer paso para cambiar las actitudes —y, con el tiempo, las prácticas.

No se trata de vigilar el lenguaje hasta la extenuación, sino de hacernos preguntas sencillas:
¿esta palabra describe a la persona o la reduce?
¿Esta expresión suma o resta?
Si la dijera a alguien más joven, ¿sonaría igual?

Una palabra no cambia el mundo.

Pero mil palabras sí.



APARTADO 5

Personas mayores en Santa Coloma:

Diversidad real

Una fotografía de nuestra ciudad

Hablar de «las personas mayores» de Santa Coloma como si fueran un solo grupo es, sencillamente, no hablar de nadie. La ciudad cuenta con cerca de 24.000 residentes de 65 años o más, y cada una de estas personas es una biografía distinta: orígenes diversos, trayectorias profesionales que han ido desde la industria a la enseñanza o el comercio, lenguas, religiones y modos de vida que dialogan con la historia reciente de nuestro municipio.

Un dato destaca por encima de los otros: más del 58 % de las personas mayores colomenses son mujeres. Esta mayoría explica que muchas de las políticas municipales en este ámbito tomen la perspectiva de género como punto de partida, y no como añadido. También explica por qué, en el último apartado de esta guía, la doble discriminación por edad y sexo recibe un tratamiento específico.

Santa Coloma tiene, además, una particularidad: es una ciudad construida en buena parte por personas migradas de distintos lugares de España, y más recientemente por personas llegadas de otros países. Muchas de estas personas han envejecido aquí. Sus trayectorias vitales —de pueblos a fábricas, de cuidadoras invisibles a líderes vecinales, de barracas a barrios consolidados— son parte esencial del relato de la ciudad.

Romper la imagen única

Si tuviéramos que dibujar a la persona mayor «típica» de Santa Coloma, no resultaría una sola figura, sino muchas:

- **Personas que siguen trabajando.** Algunas por necesidad, otras por vocación. La «jubilación» no es un punto final: es una transición, a menudo hacia nuevas actividades.

- **Personas cuidadoras.** Abuelos y abuelas que se ocupan de nietos y nietas para hacer posible que los padres trabajen; personas mayores que cuidan de su pareja o de un familiar dependiente. Sin este trabajo —mayoritariamente femenino y poco reconocido— muchas familias no podrían sostenerse.

- **Personas voluntarias y activistas.** El tejido asociativo de Santa Coloma —centros cívicos, casales, entidades de barrio, parroquias, sindicatos, ateneos— está hecho, en buena parte, gracias al tiempo y al compromiso de personas mayores.

- **Personas creativas.** Pintores, escritoras, fotógrafos, bailarines, músicas, cantantes de coros locales, artistas amateurs. La Gala de Talento Sénior, el encuentro anual que reconoce este talento sénior es una muestra muy visible de esa vitalidad creativa.

- **Personas deportistas.** Desde quien camina cada mañana por el parque fluvial hasta los grupos de marcha nórdica, yoga, chi-kung, pilates o gimnasia de mantenimiento del programa municipal de actividades físicas para personas mayores.

- **Personas emprendedoras.** Algunas han abierto un negocio, otras han reinventado el de toda la vida. El emprendimiento sénior es una realidad creciente que choca con muchos de los estereotipos habituales.

- **Personas aprendices.** Inscritas en actividades de fomento del conocimiento como por ejemplo las de Santa Coloma Ciudad Universitaria, el Aula de Extensión Universitaria (UPF) o la Universidad de la Experiencia (UB) para personas mayores, en cursos de idiomas, de informática o de fotografía. Aprender no tiene fecha de caducidad.



Mujeres mayores: una doble mirada necesaria

Las mujeres mayores sufren, a menudo, una doble discriminación que conviene nombrar para que sea más visible: el edadismo y el sexismo. Es una experiencia que ha recibido distintos nombres —«edadismo de género», «doble discriminación»— y que tiene manifestaciones muy concretas:

- **Pensiones más bajas**, fruto de trayectorias laborales interrumpidas por el trabajo de cuidados no reconocido.
- **Invisibilidad en los medios de comunicación**, donde las mujeres mayores aparecen menos, y cuando lo hacen es a menudo en clave familiar (como abuelas, madres, viudas) y no como sujetos propios.
- **Presión estética** que penaliza los signos visibles de la edad especialmente en las mujeres.
- **Mayor riesgo de soledad no deseada**, ligado a la esperanza de vida más alta y a las estructuras familiares.

Reconocer esta doble discriminación no es un añadido: es una condición para construir una sociedad más justa.

Para saber más

Para profundizar en estas miradas, podéis consultar:

- Informe mundial sobre el edadismo (OMS / OPS, 2021).
- Recursos de la Fundación Amigos de los Mayores (#ReescribamosLaVejez).
- Materiales de HelpAge España, especialmente la colección «Construyendo una sociedad inclusiva y amigable con las personas mayores desde los derechos».
- Publicaciones de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG), como el Decálogo y la Guía práctica para el buen trato a las personas mayores.
- Recursos del Departamento de Derechos Sociales de la Generalitat de Catalunya en el ámbito de las personas mayores.



APARTADO 6

Recomendaciones prácticas

Ver cómo se manifiesta el edadismo es una cosa. Saber cómo actuar de manera distinta es otra. Este apartado ofrece una serie de recomendaciones concretas, organizadas según quién las lea. No son normas rígidas: son puntos de partida para prestar atención a lo que hacemos cada día.

Cada bloque sigue el mismo formato: una columna con lo que se puede hacer y otra con lo que es mejor evitar.



Si eres familiar o persona cercana

Mantener una relación respetuosa con un abuelo, una madre, un suegro o una tía mayores pide, a menudo, más atención que cariño. La voluntad de proteger puede convertirse, sin querer, en una manera de recortar autonomía.

HAZLO



- Preguntar antes de actuar: «¿Qué prefieres?». «¿Cómo quieres que te ayude?».
- Mantenerla en el centro de las decisiones que la conciernen salud, finanzas, dónde vive.
- Respetar su ritmo y su tiempo, también cuando tienes prisa.
- Compartir con ella cosas nuevas: una serie, una receta, una excursión. No asumir que «no le interesará».
- Buscar apoyo externo (servicios sociales, profesionales) antes de que el cansancio te lleve a decidir por ella.

EVITA



- Decidir por ella sin consultarla, aunque sea «por su bien».
 - Hablarle como a una niña: diminutivos, tono alto, frases cortas innecesarias.
 - Cancelar planes propios dando por hecho que no quiere o no puede acompañarte.
 - Atribuir cada olvido o malestar a la edad, sin más consideraciones.
 - Hacerle sentir que es una carga.
- Aunque cuidar canse, no es culpa suya.





Si trabajas en atención al público, salud o comercio

Mantener una relación respetuosa con un abuelo, una madre, un suegro o una tía mayores pide, a menudo, más atención que cariño. La voluntad de proteger puede convertirse, sin querer, en una manera de recortar autonomía.

HAZLO



- Dirigirte siempre primero a la persona mayor, aunque venga acompañada.
- Mantener el contacto visual y un tono de voz normal. Adaptarlo solo si la persona lo necesita.
- Explicar con claridad los pasos, dando tiempo para las preguntas.
- Ofrecer alternativas —presencial, telefónica, digital— sin presuponer cuál prefiere.
- Formarte y formar al equipo en buen trato y comunicación con personas mayores.

EVITA



- Hablar al acompañante en lugar de a la persona usuaria.
- Meter prisa con gestos, suspiros o comentarios delante de la cola.
- Dar por hecho que «no sabrá hacerlo» sin ofrecerle la posibilidad.
- Usar diminutivos o expresiones como «guapa», «maja», «cariño».
- Resolver trámites sin explicar qué se está haciendo ni pedir conformidad.



Si eres joven

Romper el edadismo pide poner en relación generaciones que cada vez conviven menos en los mismos espacios. Si eres joven, tienes una oportunidad real: la manera como miras a las personas mayores hoy es, también, la manera como te mirarán a ti el día de mañana.

HAZLO



- Hablar con las personas mayores de tu entorno como personas, no como estereotipos.
- Preguntarles qué piensan sobre las cosas que te interesan a ti: música, política, trabajo, ciudad.
- Ceder el espacio (en el bus, en el banco, en la cola) sin necesidad de que lo pidan.
- Compartir aprendizajes en ambas direcciones: por ejemplo enseñar tecnología, escuchar historia vivida.
- Recordar que tú también serás mayor. Tratar bien a las personas mayores es tratarte bien a ti mismo en el futuro.

EVITA



- Hablar de «los abuelos» como si fueran un grupo homogéneo y previsible.
- Reír las bromas que les rebajan o ridiculizan.
- Presuponer que «no entenderán» o «no les interesará» lo que tú vives.
- Esperar que sea siempre el joven quien recibe y el mayor quien da, o al revés.
- Poner distancia por el solo hecho de la edad. Puedes descubrir que tienes más cosas en común de lo que piensas.



Si eres profesional de los medios de comunicación o de las redes sociales

La imagen colectiva que tenemos de las personas mayores se construye, en buena parte, desde los medios de comunicación y las redes sociales. Tratarlas con diversidad, dignidad y protagonismo es, por tanto, una responsabilidad con impacto directo.

HAZLO



- Mostrar a personas mayores con nombre, rostro y biografía, no solo como símbolos.
- Diversificar perfiles: cuidadoras y emprendedoras, deportistas y pacientes, mujeres y hombres, personas migradas y autóctonas.
- Dar voz a las personas mayores en temas que les afectan: pensiones, residencias, salud, ciudad.
- Elegir imágenes actuales, realistas y no estereotipadas (no solo manos, no solo bastones).
- Cuidar el lenguaje: revisar diminutivos, «nuestros mayores», «pobrecitos», etc.

EVITA



- Ilustrar piezas sobre personas mayores con imágenes de archivo genéricas que borran rostros.
- Reducirlas a víctimas, a cargas o a anécdotas simpáticas.
- Hablar de ellas sin hablar con ellas.
- Reforzar la oposición generacional («jóvenes contra pensionistas»).
- Hacer humor a costa de la vejez como categoría.



Para todo el mundo

Hay actitudes que, sin necesidad de un rol concreto, podemos tener en cuenta.

HAZLO



- Mirar a las personas mayores como iguales: ni más frágiles ni más sabias por defecto.
- Preguntar antes de presuponer.
- Reconocer su tiempo, también en los espacios públicos.
- Aceptar que cada persona mayor es única, con deseos, opiniones y contradicciones propias.
- Cuando veas edadismo, decirlo con calma: «Creo que eso ha sonado mal». Pequeñas interrupciones cambian hábitos.

EVITA



- Adoptar tono compasivo o sorprendido ante cualquier cosa que haga una persona mayor.
- Hablar de ellas en tercera persona cuando están delante.
- Reír chistes o memes que las ridiculicen como grupo.
- Dar por hecho que «no entenderán», «no les gustará», «se enfadarán».
- Tratarlas como reliquias del pasado o, al contrario, como símbolos de una sabiduría que no piden representar.

APARTADO 7

Intergeneracionalidad:

El valor de todas las edades

Una ciudad está viva cuando las generaciones conviven, se relacionan y se reconocen. La intergeneracionalidad no es un concepto abstracto: es lo que ocurre cuando un abuelo explica a su nieta cómo era el barrio hace cuarenta años, cuando un grupo de jóvenes voluntarios acompaña a una persona mayor a hacer algún trámite, cuando una mujer mayor enseña a cocinar a un niño de su barrio o cuando una conversación en el casal cambia el rumbo de una vida.

Por qué nos necesitamos mutuamente

A menudo se presenta la relación entre generaciones como un balance donde unos dan y otros reciben. La realidad es más rica. Cada generación aporta cosas únicas, y lo hace mejor cuando se siente en igualdad con las otras.

Qué aportan las personas mayores: experiencia acumulada, memoria histórica, perspectivas de largo plazo, capacidad de relativizar, tiempo y disponibilidad, redes consolidadas. También: paciencia aprendida, sentido de comunidad, vivencias que ayudan a entender el presente.

Qué aportan las personas jóvenes: energía, mirada crítica, lenguajes nuevos, agilidad tecnológica, capacidad de imaginar futuros distintos, ganas de aprender, sensibilidades emergentes que la generación anterior quizá no ha tenido tiempo de desarrollar.

Ninguno de estos dos listados es exclusivo. Hay personas mayores con mucha agilidad tecnológica y personas jóvenes con mucha capacidad de escucha y visión de largo plazo. La intergeneracionalidad funciona, justamente, cuando dejamos caer las categorías rígidas y nos encontramos persona a persona.



Ejemplos de intercambio que ya funcionan

- **Talleres de memoria oral e historia local.** Jóvenes entrevistan a personas mayores sobre su pasado en el barrio, en la fábrica, en la escuela. El resultado alimenta archivos y, sobre todo, alimenta una relación.
- **Acompañamientos digitales.** Jóvenes voluntarios ayudan a personas mayores a hacer trámites en línea, a conectar con la familia por videollamada, a familiarizarse con una nueva aplicación.
- **Vivienda intergeneracional.** Personas mayores que viven solas ofrecen una habitación a estudiantes a cambio de compañía y apoyo puntual. Una respuesta a dos necesidades a la vez.
- **Actividades compartidas en los centros cívicos.** Grupos de música, coros, talleres de cocina o de arte donde conviven edades distintas con el mismo interés.
- **Mentoría sénior.** Personas mayores con trayectoria profesional acompañan a jóvenes que quieren emprender, cambiar de empleo o buscar referentes.

Un mensaje para la juventud

Si eres joven, prestar atención al edadismo no es solo un acto de justicia hacia otras personas. Es también un acto de autocuidado. Tú serás mayor. Las palabras, las imágenes y las prácticas que hoy nos parecen normales serán la piel con la que, dentro de unas décadas, te tratarán a ti.

Cada generación decide qué herencias acepta y cuáles reescribe. La discriminación por edad no es una buena herencia. Reescribirla es una manera muy concreta de imaginar un futuro en el que nadie vea cómo sus derechos se le retiran con el calendario.

Ni caridad ni obligación: oportunidad

La intergeneracionalidad no es caridad —las personas mayores no necesitan que nadie las salve—, ni una obligación moral que pese sobre las generaciones más jóvenes. Es, sencillamente, una oportunidad de enriquecimiento mutuo. Aprendemos cosas, nos divertimos, nos emocionamos, descubrimos mundos que sin este intercambio quedarían cerrados.

Una ciudad que favorece este tipo de encuentros es, sin lugar a dudas, una ciudad más próspera, más justa y más humana.

APARTADO 8

Santa Coloma actúa:

Recursos y compromiso municipal

El Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet asume la lucha contra el edadismo como una línea de trabajo estable, transversal y con mirada de largo plazo. Esta guía es la primera concreción pública de ese compromiso, pero no la primera política. Forma parte de un conjunto de programas y servicios que quieren garantizar que nadie vea sus derechos recortados por razón de edad.

Este compromiso se despliega en cuatro direcciones:

- **Reconocimiento.** Visibilizar el valor, la diversidad y las contribuciones de las personas mayores de la ciudad (Gala de Talento Sénior, Día Internacional de las Personas Mayores, Día Mundial de Toma de Conciencia sobre el Abuso y Maltrato a las Personas Mayores, calendarios, exposiciones, programación cultural).
- **Participación.** Garantizar que las personas mayores sean escuchadas en las decisiones que les afectan, a través del Consejo de la Gente Mayor y de otros espacios abiertos.
- **Atención y apoyo.** Mantener y ampliar servicios que respondan a necesidades concretas: envejecimiento activo, actividad física adaptada, acompañamientos, lucha contra la soledad no deseada, prevención del maltrato.
- **Prevención y sensibilización.** Trabajar contra los estereotipos y las prácticas edadistas con campañas, materiales —como esta guía— y formaciones dirigidas a personal municipal, profesionales y ciudadanía.

Recursos municipales

Estos son algunos de los recursos públicos de los que puedes hacer uso como persona mayor o como persona acompañante:



- **Servicio de Personas Mayores, Dependencia y Personas con Discapacidad del Ayuntamiento.** Punto de referencia para trámites, orientación e información sobre programas específicos.
- **Consejo de la Gente Mayor.** Órgano permanente de participación de las personas de más de 60 años (o 55 si son pensionistas), asociaciones y entidades vinculadas. Espacio de análisis, propuestas y colaboración con el gobierno municipal.
- **Actividades físicas para personas mayores.** Programa estable con gimnasia de mantenimiento, yoga, chi-kung, bailes en línea, marcha nórdica y pilates, dirigido a personas mayores de 60 años.
- **Centros cívicos y casales de la ciudad.** Espacios de convivencia, fomento de la vida comunitaria y talleres de toda clase a lo largo de todos los barrios.
- **Actividades de fomento del conocimiento.** Como por ejemplo las del área del ayuntamiento denominada Santa Coloma Ciudad Universitaria, el Aula de Extensión Universitaria (UPF) o la Universidad de la Experiencia (UB) para personas mayores, entre otras oportunidades de formación continuada en ámbitos diversos.
- **Acompañamiento a domicilio y tertulias.** Programas de voluntariado en colaboración con entidades para hacer frente a la **soledad no deseada**, como el programa “**Siempre Acompañados**”. Programa municipal “**Al lado de quien cuida**” de apoyo a las **personas cuidadoras**.
- **Programa de envejecimiento activo.** Conjunto de actividades culturales, formativas y de promoción de la salud: talleres, conferencias, exposiciones, salidas. **Bailes para las Personas Mayores. Eventos:**
 - **Jornadas del 15 de junio.** Actividades vinculadas al Día Mundial de Toma de Conciencia contra el Abuso y el Maltrato a las Personas Mayores.
 - **Jornadas del 1 de octubre,** Día Internacional de las Personas Mayores.
 - **Gala de Talento Sénior (noviembre).** Encuentro anual de reconocimiento público del talento sénior, con actuaciones, expresiones artísticas y exposiciones.

Cuando conviene denunciar una discriminación

La Ley 19/2020, de 30 de diciembre, de igualdad de trato y no-discriminación, aprobada por unanimidad en el Parlament de Catalunya, recoge explícitamente la edad como uno de los motivos por los que ninguna persona puede ser tratada de forma desfavorable. La ley va más allá: establece un régimen sancionador y prevé mecanismos para proteger y acompañar a las personas que han sufrido discriminación.

La Oficina de Igualdad de Trato y No-Discriminación (OITND) de la Generalitat de Catalunya es el lugar donde tramitar denuncias, pedir asesoramiento jurídico y recibir apoyo en situaciones de discriminación, también por razón de edad. A escala municipal, el Área de Familias y Derechos Sociales pueden orientar sobre el proceso y derivar a los recursos adecuados.

Una llamada a la ciudadanía

Ninguna ley, por bien hecha que esté, es suficiente sin una ciudadanía activa. Ningún programa municipal llega donde no llega la mirada de quien mira a la persona de al lado. Por eso esta guía termina con una llamada sencilla: si quieres que Santa Coloma de Gramenet sea una ciudad libre de edadismo, empieza por casa, por tu calle, por tu trabajo, por tu conversación de mañana.

**Cada gesto importa. Cada palabra transforma
Y cada persona puede convertirse, desde hoy, en parte esencial
de una ciudad que reconoce y valora todas las edades.**

Para más información

Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet
Servei de Gent Gran, Dependència i Persones amb Discapacitat
Tel. 93 462 40 00, extensión 2432
Web municipal: www.gramenet.cat



Envejecimiento activo: gramenet.cat/sites/envelliment-actiu

Oficina de Igualdad de Trato y No-Discriminación de la Generalitat de Catalunya
Tel. 93 857 40 00

En caso de urgencia o sospecha de maltrato a una persona mayor:
• Teléfono de emergencias: 112

SANTA COLOMA CRECE **SIN** **EDADISMO**

Una **ciudad** para todas las **edades**

www.gramenet.cat

Tel. 93 462 40 00 Extensión 2432

@AjGramenet

#SantaColomaCreceSinEdadismo



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Santa Coloma
creix amb tu



Diputació
Barcelona